

TELEFON CIĘ ZJADA

Jak odzyskać czas i kontrolę nad ekranem

Praktyczny poradnik • wydanie 1.0 / 2026

Zanim zaczniesz

Ten e-book jest praktycznym poradnikiem dotyczącym codziennych nawyków i organizacji. Nie obiecuje magicznej zmiany w jeden dzień. Jego celem jest dać Ci prosty system, który możesz dopasować do własnego życia.

Ten program nie polega na wyrzuceniu telefonu. Chodzi o odzyskanie kontroli nad tym, kiedy i po co go używasz.

Najważniejsza zasada

Nie próbuj zrobić wszystkiego perfekcyjnie. Lepiej wykonać 70% programu niż zaplanować 100% i nie zacząć.

Dzień 1 — Sprawdź swój ekran

Zanim ograniczysz telefon, sprawdź, ile naprawdę go używasz.

Zadanie: Zapisz czas ekranowy z ostatnich 7 dni oraz trzy aplikacje, które zabierają Ci najwięcej czasu.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 2 — Wyłącz hałas

Większość powiadomień nie wymaga natychmiastowej reakcji.

Zadanie: Wyłącz wszystkie niepotrzebne powiadomienia i zostaw tylko te naprawdę ważne.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 3 — Usuń pułapki

Telefon powinien pomagać, a nie automatycznie kierować Cię do aplikacji.

Zadanie: Usuń z ekranu głównego najbardziej kuszące aplikacje. Jeśli trzeba, odinstaluj jedną z nich na 7 dni.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 4 — Pierwsza godzina

Poranek bez natychmiastowego scrollowania daje Ci większą szansę na rozpoczęcie dnia po swojemu.

Zadanie: Przez pierwsze 30-60 minut po obudzeniu nie korzystaj z mediów społecznościowych.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 5 — Telefon poza ręką

Sama odległość potrafi ograniczyć automatyczne sprawdzanie.

Zadanie: Podczas jednego bloku nauki/pracy zostaw telefon w innym pomieszczeniu lub kilka metrów dalej.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 6 — Jedna rzecz naraz

Przeskakiwanie między aplikacjami niszczy skupienie.

Zadanie: Zrób 30 minut jednej czynności bez przełączania się na social media.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 7 — Przegląd

Nie oceniaj się. Porównaj dane.

Zadanie: Sprawdź, czy czas ekranowy zmienił się względem dnia 1 i zapisz jedną rzecz, która zadziałała.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 8 — Usuń automatyzm

Często sięgamy po telefon zanim w ogóle zdecydujemy, że chcemy go użyć.

Zadanie: Za każdym razem przed odblokowaniem zapytaj: „Po co go biorę?”.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 9 — Okno social mediów

Całkowity zakaz może być trudny do utrzymania. Lepsza może być kontrolowana pora.

Zadanie: Ustal dwa krótkie okna w ciągu dnia na social media.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 10 — Bez telefonu przy jedzeniu

Jedzenie bez ekranu pomaga przerwać nawyk ciągłego bodźcowania.

Zadanie: Zjedz dziś jeden posiłek bez telefonu.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 11 — Nuda jest OK

Nie każdą wolną sekundę trzeba wypełniać ekranem.

Zadanie: Przez 20 minut idź na spacer lub siedź bez telefonu.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 12 — Wieczorny parking

Telefon przy łóżku często staje się ostatnią rzeczą dnia.

Zadanie: Na noc odłóż telefon poza bezpośrednim zasięgiem ręki.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 13 — Zastępnik

Nie wystarczy odebrać sobie aplikację. Trzeba wiedzieć, co zrobić zamiast niej.

Zadanie: Wybierz trzy zamienniki: spacer, muzyka, książka, sport, rozmowa, hobby.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 14 — Drugi przegląd

Sprawdź, które zasady są realne.

Zadanie: Zostaw trzy najlepsze zasady i usuń jedną zbyt trudną.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 15 — 2 godziny offline

Zaplanuj dłuższy blok bez social mediów.

Zadanie: Przez dwie godziny nie korzystaj z aplikacji rozrywkowych.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 16 — Ekran i nauka

Telefon może być narzędziem, ale nie musi być źródłem przerw.

Zadanie: Wykonaj jeden blok nauki/pracy z telefonem poza zasięgiem.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 17 — Przerwa bez scrolla

Przerwa nie musi oznaczać kolejnej porcji bodźców.

Zadanie: Zrób jedną przerwę poprzez ruch, wodę lub krótki spacer.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 18 — Oczyść obserwowane treści

To, co stale widzisz, wpływa na to, co chcesz sprawdzać.

Zadanie: Przestań obserwować co najmniej 10 kont, które nic Ci nie dają.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 19 — Telefon jako narzędzie

Zdefiniuj, do czego telefon jest Ci naprawdę potrzebny.

Zadanie: Wypisz 5 najważniejszych funkcji telefonu, a resztę potraktuj jako opcjonalną rozrywkę.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 20 — Jedna doba z zasadami

Połącz wcześniejsze ćwiczenia.

Zadanie: Przez cały dzień stosuj swoje trzy najlepsze zasady.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 21 — Przegląd

Sprawdź dane, nie odczucia.

Zadanie: Zapisz średni czas ekranowy i różnicę względem początku.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 22 — Godzina dla siebie

Odzyskany czas powinien zostać czymś wypełniony.

Zadanie: Przeznacz odzyskaną godzinę na aktywność, naukę lub hobby.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 23 — Bez telefonu w łóżku

Łóżko ma być miejscem odpoczynku, nie kolejnym ekranem.

Zadanie: Ustal miejsce, w którym telefon zostaje przed snem.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 24 — Zasada 10 minut

Chęć sprawdzenia telefonu nie zawsze wymaga natychmiastowej reakcji.

Zadanie: Odłóż sprawdzenie telefonu o 10 minut i zobacz, czy nadal tego potrzebujesz.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 25 — Jeden dzień bez jednej aplikacji

Eksperyment pokaże Ci, jak silny jest automatyzm.

Zadanie: Wybierz jedną aplikację i nie używaj jej przez cały dzień.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 26 — Offline z ludźmi

Telefon często zabiera uwagę podczas spotkań.

Zadanie: Podczas jednej rozmowy trzymaj telefon poza stołem.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 27 — Usuń kolejną pułapkę

Zmiana środowiska jest łatwiejsza niż ciągła walka z wolą.

Zadanie: Usuń lub ogranicz jedną rzecz, która regularnie wciąga Cię w bezmyślne korzystanie.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 28 — Twój idealny dzień ekranowy

Nie chodzi o zero telefonu, tylko o świadome używanie.

Zadanie: Zaplanuj, kiedy telefon pomaga Ci w ciągu dnia, a kiedy nie jest potrzebny.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 29 — Stwórz zasady

Proste zasady są łatwiejsze do utrzymania.

Zadanie: Napisz pięć własnych zasad korzystania z telefonu.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 30 — Wynik

Porównaj początek i koniec.

Zadanie: Zapisz: czas ekranowy na początku, czas teraz, najważniejsza zmiana i zasada na kolejne 30 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Twój system telefonu

5 zasad

1. Powiadomienia mają być wyjątkiem. 2. Telefon nie leży cały czas w dłoni. 3. Social media mają swoje okna. 4. Jedzenie i rozmowy mogą być bez ekranu. 5. Telefon ma służyć Tobie, nie odwrotnie.

Plan utrzymania

Wybierz trzy zasady z tego e-booka, które chcesz utrzymać przez kolejne 30 dni.

1. _____
2. _____
3. _____

Co zrobię, gdy wypadnę z rytmu?

Zakończenie

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie mieć problemu. Chodzi o to, żeby szybciej zauważać problem, wiedzieć co zrobić i wracać do działania.

Mała poprawa powtarzana przez wiele tygodni potrafi zmienić znacznie więcej niż jeden wielki zryw.